Privater Masterstudiengang

Yoga-Therapie

Von der NBA unterstützt

tech technologische universität

tech technologische universität

Privater Masterstudiengang

Yoga-Therapie

- Modalität: **online**
- Dauer: **12 Monate**
- Qualifizierung: **TECH Technologische Universität**
- Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- Prüfungen: **online**

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-yoga-therapie

Index

01
Präsentation
Seite 4

02
Ziele
Seite 8

03
Kompetenzen
Seite 14

04
Kursleitung
Seite 18

05
Struktur und Inhalt
Seite 24

06
Methodik
Seite 34

07
Qualifizierung
Seite 42

01

Präsentation

In einer modernen Gesellschaft, in der die Zeit knapp ist, erlebt Yoga eine Blütezeit dank seiner weitreichenden gesundheitlichen Vorteile. Körperliche Beschwerden, Gewichtsreduktion oder Knochenstärkung können in kurzen Sitzungen verbessert werden. Diese körperliche Aktivität ist nicht nur ein Trend, sondern hat sich weltweit etabliert und ist heute fester Bestandteil von Erholungs- und Trainingsprogrammen für Sportler. Aus diesem Grund wurde diese 100%ige Online-Qualifizierung ins Leben gerufen, um Fachleuten aus der Welt des Sports das umfassendste Wissen über Biomechanik, Kinesiotherapie und die neuesten Entwicklungen bei der Planung von therapeutischen Yoga-Sitzungen zu vermitteln. Und das alles zusätzlich zu den Multimedia-Inhalten, die in der akademischen Welt führend sind.

Dank dieses privaten Masterstudiengangs sind Sie auf dem neuesten Stand der Entwicklungen in der Yoga-Therapie und ihrer Anwendung bei Spitzensportlern"

Spitzensportler wie Novak Djokovic, Lebron James oder Robert Lewandowski praktizieren Yoga wegen seiner körperlichen Vorteile wie Gelenkschutz, verbesserter Beweglichkeit oder erhöhter Lungenkapazität. Aber auch Menschen, die an degenerativen Erkrankungen, Skoliose, Kniefehlstellungen, Hexenschuss oder Ischias leiden, profitieren von der Schmerzlinderung oder Atemkontrolle.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass therapeutische Yogaübungen nicht nur zur Erhaltung der körperlichen Fitness, sondern auch zur Behandlung bestimmter physischer und psychischer Erkrankungen eingesetzt werden können. Angesichts dieser Tatsache kann ein Sportprofi die neuen Entwicklungen in diesem Bereich nicht ignorieren. Dieser private Masterstudiengang, der von Fachleuten mit langjähriger Erfahrung geleitet wird, macht die Studenten mit den neuen Trends in diesem Bereich, den wichtigsten Konzepten der Biomechanik und ihrer klinischen Anwendung vertraut.

Zu diesem Zweck stehen den Studenten multimediale Lehrmittel zur Verfügung, die es ihnen ermöglichen, die Anwendung der Asana-Techniken und deren Integration, die Planung und Verschreibung von Übungen je nach den Merkmalen der Person und ihren Beschwerden zu vertiefen. Ebenso werden die Fallstudien, die von den Experten des Studiengangs zur Verfügung gestellt werden, von großem Nutzen für die Integration in die tägliche Arbeit sein.

Darüber hinaus haben die Studenten die Möglichkeit, an exklusiven Meisterklassen teilzunehmen, die von einem internationalen Dozenten mit langjähriger Erfahrung in der spezifischen Ausbildung von Yogalehrern abgehalten werden. Diese Lektionen geben einen Überblick über die wichtigsten Fortschritte, Techniken, Übungsprogramme und Entwicklungen in dieser Disziplin. All dies mit einem praktischen Ansatz und sehr nützlich für die Integration in die tägliche Arbeit.

Darüber hinaus wird dieser Private Masterstudiengang in Yoga-Therapie von einem international renommierten Dozenten geleitet, der sich auf therapeutisches Yoga spezialisiert hat. In exklusiven Meisterklassen haben die Studenten die Möglichkeit, die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen zu Themen wie den neurophysiologischen Grundlagen meditativer Techniken, der Anwendung und Integration von Asana-Techniken sowie den häufigsten Krankheitsbildern, die in der Yoga-Therapie behandelt werden, zu erfahren. All dies wird von einer der führenden Persönlichkeiten auf diesem Gebiet gelehrt, was eine bereichernde und hochwertige Lernerfahrung für alle Berufstätigen in diesem Bereich garantiert.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von praktischen Fällen, die von Yoga-Experten vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss

Sie verfügen über detaillierte Videos und klinische Fälle, so dass Sie kein Detail der neuesten Techniken der Yoga-Therapie, die bei Patienten mit Problemen im unteren Rückenbereich angewendet werden, verpassen"

Ein Universitätsabschluss, mit dem Sie die Biomechanik der stehenden Asanas vertiefen können, wann immer Sie wollen"

Dies ist ein 100%iger Online-Studiengang, der sich an Berufstätige richtet, die einen Universitätsabschluss suchen, der mit ihren beruflichen Verpflichtungen vereinbar ist.

Garbiñe Muguruza, Pau Gasol und David Beckham beziehen Yoga in ihre tägliche Routine ein. Integrieren Sie die neuesten Übungen in Ihre Programme für rehabilitierende Sportler.

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in diese Weiterbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten aus führenden Unternehmen und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

02

Ziele

Am Ende des 12-monatigen Privaten Masterstudiengangs in Yoga-Therapie werden die Fachkräfte ihr Wissen über diese Methode und die wichtigen Vorteile, die sie sowohl Kindern als auch älteren Menschen bietet, aktualisiert haben. Sie werden in der Lage sein, jede Sitzung an die verschiedenen Pathologien anzupassen, die der Sportler oder die Personen, für die die Aktivität bestimmt ist, aufweisen können. Ein Team von spezialisierten Dozenten steht Ihnen während des gesamten Prozesses zur Seite, um Ihnen zu helfen, diese Ziele zu erreichen.

Nach 12 Monaten sind Sie in der Lage, Ihre therapeutischen Yoga-Stunden an Patienten mit funktionellen und kognitiven Unterschieden anzupassen"

Allgemeine Ziele

- Aneignen der Kenntnisse und Fähigkeiten, die für die korrekte Entwicklung und Anwendung von Yogatherapietechniken aus klinischer Sicht erforderlich sind
- Erstellen eines Yoga-Programms, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert
- Vertiefen der Asanas, die sich am besten für die Charakteristika der Person und die vorliegenden Verletzungen eignen
- Vertiefen in die Grundlagen der Biomechanik und deren Anwendung auf therapeutische Yoga Asanas
- Beschreiben der Anpassung der Yoga Asanas an die Pathologien jeder Person
- Vertiefen des Studiums der neurophysiologischen Grundlagen bestehender Meditations- und Entspannungstechniken

Die Vorteile der Yoga-Therapie machen sie für schwangere Frauen geeignet. Stellen Sie dank dieser Fortbildung Ihre besten Sitzungen zusammen"

Spezifische Ziele

Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

- Eintauchen in die Anatomie und Physiologie des Skelett-, Muskel- und Gelenksystems des menschlichen Körpers
- Erkennen der verschiedenen Strukturen und Funktionen des Bewegungsapparates und wie sie miteinander zusammenhängen
- Erkunden der verschiedenen Haltungen und Bewegungen des menschlichen Körpers und verstehen, wie sie die Struktur des Bewegungsapparats beeinflussen
- Lernen über häufige Verletzungen des Bewegungsapparats kennen und Wissen darüber, wie man sie verhindern kann

Modul 2. Wirbelsäule und Gliedmaßen

- Beschreiben des Muskel-, Nerven- und Skelettsystems
- Eintauchen in die Anatomie und die Funktionen der Wirbelsäule
- Eingehen auf die Physiologie der Hüfte
- Beschreiben der Morphologie der oberen und unteren Gliedmaßen
- Eingehen auf das Zwerchfell und den Core

Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

- Eintauchen in den philosophischen und physiologischen Beitrag der verschiedenen Asanas
- Identifizieren der Prinzipien der minimalen Aktion: sthira, sukham und asanam
- Eingehen auf das Konzept der stehenden Asanas
- Beschreiben der Vorteile und Kontraindikationen von Dehnungs-Asanas
- Aufzeigen der Vorteile und Kontraindikationen von Dreh- und Seitbeuge-Asanas
- Beschreiben der Gegenhaltungen und wann man sie einsetzen sollte
- Tieferes Eingehen auf die Bandhas und ihre Anwendung in der Yoga-Therapie

Modul 4. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

- Eintauchen in die biomechanischen Grundlagen von Tadasana und seine Bedeutung als Basishaltung für andere stehende Asanas
- Identifizieren der verschiedenen Variationen des Sonnengrußes und ihrer Abwandlungen und wie sie die Biomechanik der stehenden Asanas beeinflussen
- Aufzeigen der wichtigsten stehenden Asanas, ihrer Variationen und der korrekten Anwendung der Biomechanik, um ihre Vorteile zu maximieren
- Auffrischen der Kenntnisse über die biomechanischen Grundlagen der wichtigsten Wirbelsäulenbeugungen und seitlichen Beugungen und wie man sie sicher und effektiv ausführt
- Aufzeigen der wichtigsten ausgleichenden Asanas und wie Sie die Biomechanik nutzen können, um während dieser Haltungen Stabilität und Gleichgewicht zu erhalten
- Identifizieren der wichtigsten Bauchstreckungen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- Eingehen auf die wichtigsten Dreh- und Hüftstellungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen

Modul 5. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

- Identifizieren der wichtigsten Boden-Asanas, ihrer Variationen und wie man die Biomechanik korrekt anwendet, um ihre Vorteile zu maximieren
- Erlernen der biomechanischen Grundlagen der Locking-Asanas und wie Sie diese sicher und effektiv ausführen
- Auffrischen der Kenntnisse über aufbauende Asanas und wie man die Biomechanik anwendet, um den Körper zu entspannen und wiederherzustellen
- Erkennen der wichtigsten Umkehrhaltungen und wie man die Biomechanik anwendet, um sie sicher und effektiv auszuführen
- Lernen, die verschiedenen Arten von Stützen (Blöcke, Gürtel und Sattel) kennen und wie man sie zur Verbesserung der Biomechanik von Boden-Asanas einsetzt
- Erforschen der Verwendung von Stützen, um Asanas an unterschiedliche Bedürfnisse und körperliche Fähigkeiten anzupassen
- Lernen, wie man die ersten Schritte im Restorative Yoga macht und wie man die Biomechanik zur Entspannung von Körper und Geist einsetzt

Modul 6. Die häufigsten Pathologien

- Identifizieren der häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen zu vermeiden
- Behandeln von degenerativen Erkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Management und der Reduzierung der Symptome helfen kann
- Eintauchen in Hexenschuss und Ischias und wie man therapeutisches Yoga anwendet, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern
- Erkennen von Skoliose und wie Sie die Yogapraxis anpassen können, um die Haltung zu verbessern und Beschwerden zu reduzieren
- Erkennen von Kniefehlstellungen und -verletzungen und wie Sie die Yogapraxis anpassen können, um ihnen vorzubeugen und die Genesung zu verbessern
- Erkennen von Schulterverletzungen und Anpassen der Yogapraxis, um Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern
- Erkennen von Erkrankungen des Handgelenks und der Schulter und wie die Yogapraxis angepasst werden kann, um Verletzungen vorzubeugen und Beschwerden zu reduzieren
- Erlernen der Grundlagen der Körperhaltung und der Anwendung der Biomechanik, um die Haltung zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden
- Erkennen von Autoimmunerkrankungen und wie die Yogapraxis bei deren Bewältigung und Symptomlinderung helfen kann

Modul 7. Das Gesichtssystem

- Eintauchen in die Geschichte und das Konzept der Faszien und ihre Bedeutung für die Yogapraxis
- Erforschen der verschiedenen Arten von Mechanorezeptoren in den Faszien und deren Anwendung in verschiedenen Yogastilen
- Aufzeigen der Notwendigkeit, den Begriff Faszien im Yoga-Unterricht anzuwenden, um eine effektivere und bewusstere Praxis zu ermöglichen
- Erkunden des Ursprungs und der Entwicklung des Begriffs Tensegrity und seiner Anwendung in der Yogapraxis
- Identifizieren der verschiedenen myofaszialen Bahnen und die spezifischen Haltungen für jede der Ketten
- Anwenden der Biomechanik der Faszien in der Yogapraxis, um Mobilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern
- Identifizieren der wichtigsten posturalen Ungleichgewichte und deren Korrektur durch Yoga-Praxis und Biomechanik

Modul 8. Yoga in den verschiedenen Entwicklungsphasen

- Erforschen der unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers und der Yogapraxis in verschiedenen Lebensabschnitten, wie Kindheit, Erwachsenenalter und Alter
- Erforschen, wie die Yogapraxis Frauen während des Menstruationszyklus und der Menopause helfen kann und wie man die Praxis an ihre Bedürfnisse anpassen kann
- Eingehen auf die Pflege und Praxis von Yoga während der Schwangerschaft und nach der Geburt und wie man die Praxis an die Bedürfnisse der Frauen in dieser Zeit anpassen kann
- Identifizieren der Angemessenheit der Yogapraxis für Menschen mit besonderen körperlichen und/oder sensorischen Bedürfnissen und wie Sie die Praxis an deren Bedürfnisse anpassen können
- Erfahren, wie spezifische Yogasequenzen für jede Entwicklungsstufe und jedes individuelle Bedürfnis erstellt werden können
- Identifizieren und Anwenden der bewährten Praktiken, um die Sicherheit und das Wohlbefinden während der Yogapraxis in verschiedenen Entwicklungsphasen und besonderen Situationen zu gewährleisten

Modul 9. Atemtechniken

- Beschreiben der Physiologie des Atmungssystems und wie sie mit der Pranayama-Praxis zusammenhängt
- Eintauchen in die verschiedenen Arten der Atmung und wie sie sich auf das Atmungssystem und den Körper im Allgemeinen auswirken
- Erkennen der verschiedenen Komponenten des Atems, wie Einatmung, Ausatmung und Zurückhalten, und wie jede einzelne die Physiologie des Körpers beeinflusst
- Vertiefen der Konzepte der Energiekanäle, oder Nadis, und wie sie mit der Physiologie der Atmung und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Beschreiben der verschiedenen Arten von Pranayamas und wie sie sich auf die Physiologie von Körper und Geist auswirken
- Erkennen der grundlegenden Konzepte von Mudras und wie sie mit der Physiologie des Atems und der Praxis von Pranayama zusammenhängen
- Erforschen der Auswirkungen der Pranayama-Praxis auf die Physiologie des Körpers und wie diese Auswirkungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können

Modul 10. Meditation und Entspannungstechniken

- Beschreiben der neurophysiologischen Grundlagen von Meditations- und Entspannungstechniken in der Yogapraxis
- Eingehen auf die Definition des Mantra, seine Anwendung und seinen Nutzen in der Meditationspraxis
- Identifizieren der inneren Aspekte der Yoga-Philosophie, einschließlich Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi, und wie sie sich auf die Meditation beziehen
- Untersuchen der verschiedenen Arten von Gehirnströmen und wie sie während der Meditation im Gehirn auftreten
- Erkennen der verschiedenen Arten von Meditation und geführten Meditationstechniken und wie sie in der Yogapraxis angewendet werden
- Eingehen auf das Konzept der Achtsamkeit, seine Methoden und die Unterschiede zur Meditation
- Eingehen auf Savasana, wie man eine Entspannung anleitet, die verschiedenen Arten und Anpassungen
- Erkennen der ersten Schritte von Yoga Nidra und seiner Anwendung in der Yogapraxis

03

Kompetenzen

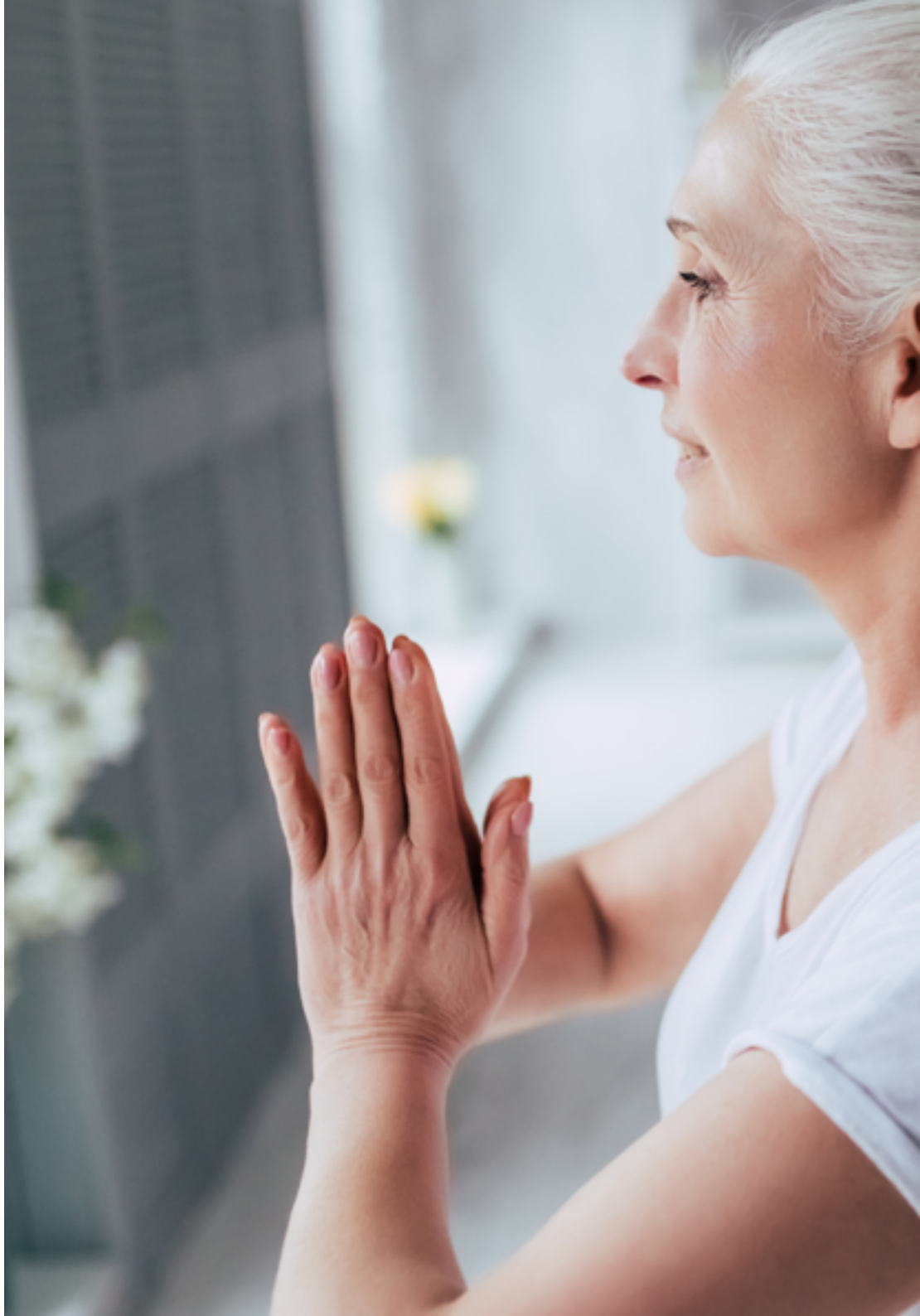
Dieser private Masterstudiengang ermöglicht es Fachleuten, ihre Fähigkeiten für die Entwicklung von therapeutischen Yogasitzungen in den Bereichen körperliche Aktivität und Sport zu erweitern sowie ihre Fähigkeiten zu verbessern, jede dieser Sitzungen richtig zu planen. Dadurch werden sie in der Lage sein, die Anwendung von Haltungs- und Meditationstechniken entsprechend den Eigenschaften jeder Person zu verbessern. Zu diesem Zweck können die Studenten Simulationen von klinischen Fällen verwenden, die ein äußerst nützliches Lehrmittel darstellen.

Dies ist eine akademische Option, die Ihre Fähigkeit verbessern wird, Ihre Yogakurse an Menschen mit Behinderungen anzupassen"

Allgemeine Kompetenzen

- Anwenden der Yogatherapie unter klinischen Gesichtspunkten in der Patientenbetreuung
- Erstellen patientenspezifischer Programme entsprechend der Beschwerden und Eigenschaften des Patienten
- Fördern der Kommunikationsfähigkeiten mit den Patienten
- Behandeln der häufigsten Pathologien der Wirbelsäule, der Gelenke und des Muskelsystems
- Durchführen von Entspannungstechniken
- Anwenden der Grundlagen der Yoga-Therapie

Nehmen Sie an einer Fortbildung teil, die es Ihnen ermöglicht, Asanas in Erholungsprogramme für Spitzensportler einzubauen"



Spezifische Kompetenzen

- Verbessern der psychomotorischen Koordination der Patienten
- Nutzen der Yoga-Therapie für die Behandlung
- Erlernen der am besten geeigneten Haltungstechniken für gesunde Patienten, um Pathologien zu vermeiden
- Anwenden von Yoga-Techniken, die dem Alter der Patienten entsprechen
- Anwenden der Yogatherapie als ergänzendes Mittel zu bestimmten Behandlungen
- Fördern der richtigen Praxis von Yoga-Techniken, um mögliche Verletzungen zu vermeiden

04

Kursleitung

TECH ist bestrebt, seinen Studenten einen qualitativ hochwertigen Unterricht zu bieten, der für alle zugänglich ist. Zu diesem Zweck wählt sie die Dozenten, die Teil jeder ihrer Studiengänge sind, präzise aus. Im vorliegenden Fall steht den Fachleuten ein auf Yoga-Therapie spezialisiertes Management- und Dozententeam zur Verfügung, das über umfangreiche Erfahrungen in führenden Zentren verfügt. Ihr umfangreicher beruflicher Hintergrund und ihre hohe Qualifikation spiegeln sich auch im Inhalt dieses 100%igen Online-Programms wider.

Ein spezialisiertes Team von erstklassigen Dozenten aus der Welt des therapeutischen Yoga wird Sie durch diesen 12-monatigen Lernprozess begleiten"

Internationaler Gastdirektor

Als Direktorin für Ausbilder und Leiterin der Fortbildung am Integral Yoga Institute in New York ist Dianne Galliano international eine der wichtigsten Persönlichkeiten in diesem Bereich. **Ihr akademischer Schwerpunkt lag vor allem auf therapeutischem Yoga, mit mehr als 6.000 dokumentierten Stunden Unterricht und Fortbildung.**

Zu ihren Aufgaben gehören Mentoring, die Entwicklung von Fortbildungsprotokollen und -kriterien sowie die Weiterbildung von Ausbildern des Integral Yoga Institute. Sie kombiniert diese Arbeit mit ihrer Rolle als Therapeutin und Ausbilderin in anderen Einrichtungen wie dem The 14TH Street Y, dem Integral Yoga Institute Wellness Spa und Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ihre Arbeit erstreckt sich auch auf die Erstellung und Leitung von Yogaprogrammen, die Entwicklung von Übungen und die Beurteilung von Herausforderungen, die auftreten können. Im Laufe ihrer Karriere hat sie mit vielen verschiedenen Personengruppen gearbeitet, darunter Männer und Frauen älteren und mittleren Alters, Menschen vor und nach der Geburt, junge Erwachsene und sogar Kriegsveteranen mit einer Reihe von körperlichen und geistigen Gesundheitsproblemen.

Für jeden von ihnen leistet sie eine sorgfältige und individuelle Arbeit. Sie hat Menschen mit Osteoporose, nach einer Herzoperation oder nach Brustkrebs, Schwindel, Rückenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Fettleibigkeit behandelt. Auch besitzt mehrere Zertifizierungen, darunter E-RYT 500 von Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) von American Health Training und Certified Exercise Instructor vom Somatic Movement Centre.

Fr. Galliano, Dianne

- Direktorin der Ausbilder am Integral Yoga Institute - New York, USA
- Ausbilderin für Yoga-Therapie im The 14TH Street Y
- Yogatherapeutin im Integral Yoga Institute Wellness Spa in New York City
- Therapeutische Ausbilderin bei Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Hochschulabschluss in Grundschulpädagogik an der State University of New York
- Masterstudiengang in Yoga-Therapie an der Universität von Maryland

Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt studieren können"

Leitung

Fr. Escalona García, Zoraida

- Vizepräsidentin der spanischen Vereinigung für therapeutisches Yoga
- Gründerin der Air Core Methode (Kurse, die TRX und/oder funktionelles Training mit Yoga kombinieren)
- Ausbilderin in Yogatherapie
- Hochschulabschluss in Biowissenschaften an der UAM
- Kurs in Progressivem Ashtanga Yoga-Lehrkraft, FisiomYoga, Myofaszialem Yoga, Yoga und Krebs
- Kurs in Ausbildung zur Floor Pilates-Lehrkraft
- Kurs in Phytotherapie und Ernährung
- Kurs in Meditationslehrkraft

Professoren

Fr. Salvador Crespo, Inmaculada

- Koordinatorin des Europäischen Instituts für Yoga
- Yoga- und Meditationslehrerin am IEY
- Spezialistin für Integrales Yoga und Meditation
- Spezialistin für Vinyasa Yoga und Power Yoga
- Spezialistin für Yoga-Therapie

Fr. García, Mar

- Managerin des Yogazentrums und Yoga-Lehrerin bei Satnam Yoga
- Yoga-Lehrerin für Vinyasa Yoga
- Yoga-Lehrerin für spezielles Yoga
- Yoga-Lehrerin für Kinder- und Familienyoga

Hr. Ferrer, Ricardo

- Direktor des Europäischen Yoga-Instituts
- Direktor der Schule Centro de Luz
- Direktor der Nationalen Schule für Evolutionäres Reiki
- Ausbilder für Hot Yoga im Zentrum des Lichts
- Ausbilder für Power Yoga-Lehrer
- Ausbilder für Yoga-Lehrer
- Ausbilder für Ashtanga Yoga und Progressives Yoga
- Ausbilder für Qi Gong
- Yoga-Lehrer für Body Intelligence
- Lehrer für SupYoga

Hr. Losada, Óscar

- Vinyasa Yoga und Power Yoga-Lehrer und Osteopath im Zentrum El árbol de la vida
- Vinyasa Yoga Lehrer und Yoga Coach bei IEY in Madrid
- Yin Yoga-Lehrer im IEY in Barcelona
- Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrer im Gimnasio Fitness Madrid
- Osteopath und Sportmasseur bei Gimnasio Fitness Madrid
- Spezialist für Rocket Yoga bei IEY Huelva
- Spezialist für Therapeutisches Yoga, Yin Yoga und Faszien bei IEY Huelva
- Spezialist für Yoga für Kinder bei IEY Alicante
- Struktureller Osteopath II für Kabat
- Sportmassage und Chiromassage bei Orthos

Fr. Villalba, Vanessa

- Lehrerin bei Gimnasios Villalba
- Vinyasa Yoga- und Power Yoga-Lehrerin 2017 Sevilla IEY
- Aerial Yoga-Lehrerin 2017 Sevilla
- Ganzheitliche Yoga-Lehrerin im IEY Sevilla IEY
- Körperintelligenz TM Yoga, Level bei IEY Huelva
- Yoga-Lehrerin für Schwangerschaft und Wochenbett im IEY Sevilla IEY
- Lehrerin für Yoga Nidra, Yogatherapie und schamanisches Yoga
- Basis-Pilates-Lehrerin von FEDA
- Boden-Pilates-Lehrerin mit Geräten
- Fortgeschrittene Technikerin der FEDA für Fitness und Personal Training
- Trainerin Spinning Start I des spanischen Spinning-Verbandes
- Trainerin für Power Dumbell vom Aerobic- und Fitnessverband
- Chiromassage-Therapeutin an der Höheren Schule für Chiromassage und Therapien
- Fortbildung in Lymphdrainage bei PRAXIS in Sevilla

05

Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Studiengangs wurde von einem spezialisierten Dozententeam ausgearbeitet, das ein Programm entwickelt hat, das die umfassendsten und aktuellsten Inhalte zum Thema Yoga-Therapie in Bewegung und Sport bietet. Ein Programm, in dem die Studenten nicht nur innovatives Lehrmaterial finden, sondern dank des *Relearning*-Systems auch auf viel natürlichere Weise Fortschritte machen können. Diese Methode verkürzt die langen Studienzeiten und ermöglicht es den Fachleuten, die Integration von Yoga bei Patienten mit psychischen Problemen, Behinderungen, Fettleibigkeit und den heute am häufigsten verwendeten Asanas auf eine agile Weise zu vertiefen.

Das von TECH verwendete Relearning-System wird Ihnen ermöglichen, lange Lernzeiten zu reduzieren"

Modul 1. Struktur des Bewegungsapparates

1.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
- 1.1.1. Grundlegende Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers
- 1.1.2. Anatomische Position
- 1.1.3. Körperachsen
- 1.1.4. Anatomische Ebenen

1.2. Knochen
- 1.2.1. Knochenanatomie des menschlichen Körpers
- 1.2.2. Struktur und Funktion der Knochen
- 1.2.3. Verschiedene Knochentypen und ihre Beziehung zu Körperhaltung und Bewegung
- 1.2.4. Die Beziehung zwischen dem Skelettsystem und dem Muskelsystem

1.3. Gelenke
- 1.3.1. Anatomie und Physiologie der Gelenke des menschlichen Körpers
- 1.3.2. Verschiedene Arten von Gelenken
- 1.3.3. Die Rolle der Gelenke bei Körperhaltung und Bewegung
- 1.3.4. Die häufigsten Gelenkverletzungen und wie man sie vermeidet

1.4. Knorpel
- 1.4.1. Anatomie und Physiologie des Knorpels im menschlichen Körper
- 1.4.2. Verschiedene Arten von Knorpel und ihre Funktion im Körper
- 1.4.3. Die Rolle des Knorpels in den Gelenken und der Mobilität
- 1.4.4. Die häufigsten Knorpelverletzungen und ihre Vorbeugung

1.5. Sehnen und Bänder
- 1.5.1. Anatomie und Physiologie der Sehnen und Bänder des menschlichen Körpers
- 1.5.2. Verschiedene Arten von Sehnen und Bändern und ihre Funktion im Körper
- 1.5.3. Die Rolle der Sehnen und Bänder bei Haltung und Bewegung
- 1.5.4. Die häufigsten Verletzungen von Sehnen und Bändern und wie man ihnen vorbeugen kann

1.6. Skelettmuskel
- 1.6.1. Anatomie und Physiologie des Muskel-Skelett-Systems des menschlichen Körpers
- 1.6.2. Die Beziehung zwischen Muskeln und Knochen bei Körperhaltung und Bewegung
- 1.6.3. Die Rolle der Faszien im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.6.4. Die häufigsten Muskelverletzungen und wie man sie vermeidet

1.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems
- 1.7.1. Embryonale und fötale Entwicklung des Bewegungsapparats
- 1.7.2. Wachstum und Entwicklung des Bewegungsapparats im Kindes- und Jugendalter
- 1.7.3. Muskuloskelettale Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
- 1.7.4. Entwicklung und Anpassung des muskuloskelettalen Systems an körperliche Aktivität und Training

1.8. Komponenten des Muskel-Skelett-Systems
- 1.8.1. Anatomie und Physiologie der Skelettmuskulatur und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.8.2. Die Rolle der Knochen im muskuloskelettalen System und ihre Beziehung zu Haltung und Bewegung
- 1.8.3. Die Rolle der Gelenke im Bewegungsapparat und wie man sie während der Praxis der Yoga-Therapie pflegt
- 1.8.4. Die Rolle der Faszien und anderer Bindegewebe im Bewegungsapparat und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie

1.9. Nervliche Kontrolle der Skelettmuskulatur
- 1.9.1. Anatomie und Physiologie des Nervensystems und seine Beziehung zur Praxis des therapeutischen Yoga
- 1.9.2. Die Rolle des Nervensystems bei der Muskelkontraktion und der Bewegungskontrolle
- 1.9.3. Die Beziehung zwischen dem Nervensystem und dem Bewegungsapparat bei Haltung und Bewegung während der Praxis der Yoga-Therapie
- 1.9.4. Die Bedeutung der neuromuskulären Kontrolle für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie

1.10. Kontraktion der Muskeln
- 1.10.1. Anatomie und Physiologie der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10.2. Die verschiedenen Arten der Muskelkontraktion und ihre Anwendung in der Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10.3. Die Rolle der neuromuskulären Aktivierung bei der Muskelkontraktion und ihre Beziehung zur Praxis der Yoga-Therapie
- 1.10.4. Die Bedeutung von Dehnung und Muskelkräftigung für die Prävention von Verletzungen und die Leistungssteigerung in der Praxis der Yoga-Therapie

Modul 2. Wirbelsäule und Gliedmaßen

2.1. Muskulatur
- 2.1.1. Muskeln: funktionelle Einheit
- 2.1.2. Arten von Muskeln
- 2.1.3. Tonische und phasische Muskeln
- 2.1.4. Isometrische und isotonische Kontraktion und ihre Bedeutung für Yoga-Stile

2.2. Nervensystem
- 2.2.1. Neuronen: funktionelle Einheit
- 2.2.2. Zentrales Nervensystem: Gehirn und Rückenmark
- 2.2.3. Somatisch-peripheres Nervensystem: Nerven
- 2.2.4. Peripheres autonomes Nervensystem: Symphatisch und Parasympathisch

2.3. Das Knochensystem
- 2.3.1. Osteozyt: funktionelle Einheit
- 2.3.2. Axiales und appendikuläres Skelett
- 2.3.3. Sehnen
- 2.3.4. Bänder

2.4. Wirbelsäule
- 2.4.1. Entwicklung der Wirbelsäule und Funktionen
- 2.4.2. Struktur
- 2.4.3. Wirbeltyp
- 2.4.4. Bewegungen der Wirbelsäule

2.5. Zervikale und dorsale Region
- 2.5.1. Halswirbelsäule: typisch und untypisch
- 2.5.2. Dorsalwirbel
- 2.5.3. Die wichtigsten Muskeln der Halswirbelsäule
- 2.5.4. Die wichtigsten Muskeln der Rückenpartie

2.6. Lendengegend
- 2.6.1. Lendenwirbel
- 2.6.2. Kreuzbein
- 2.6.3. Steißbein
- 2.6.4. Die wichtigsten Muskeln

2.7. Becken
- 2.7.1. Anatomie: Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Becken
- 2.7.2. Zwei Schlüsselbegriffe: Anteversion und Retroversion
- 2.7.3. Die wichtigsten Muskeln
- 2.7.4. Beckenboden

2.8. Obere Gliedmaßen
- 2.8.1. Schultergelenk
- 2.8.2. Muskeln der Rotatorenmanschette
- 2.8.3. Arm, Ellbogen und Unterarm
- 2.8.4. Die wichtigsten Muskeln

2.9. Untere Gliedmaßen
- 2.9.1. Coxofemorales Gelenk
- 2.9.2. Knie: Tibiofemorale und patellofemorale Gelenke
- 2.9.3. Bänder und Menisken des Knies
- 2.9.4. Die wichtigsten Muskeln des Beins

2.10. Zwerchfell und Rumpf
- 2.10.1. Anatomie des Zwerchfells
- 2.10.2. Zwerchfell und Atmung
- 2.10.3. Muskeln des „Core“
- 2.10.4. Core und seine Bedeutung im Yoga

Modul 3. Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration

3.1. Asana
- 3.1.1. Definition von Asana
- 3.1.2. Asana in den Yoga-Sutras
- 3.1.3. Der tiefere Zweck von Asana
- 3.1.4. Asana und Ausrichtung

3.2. Das Prinzip der minimalen Aktion
- 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
- 3.2.2. Wie wendet man dieses Konzept in der Praxis an?
- 3.2.3. Theorie der Gunas
- 3.2.4. Einfluss der Gunas auf die Praxis

3.3. Stehende Asanas
- 3.3.1. Die Bedeutung der stehenden Asanas
- 3.3.2. Wie man an ihnen arbeitet
- 3.3.3. Vorteile
- 3.3.4. Kontraindikationen und Überlegungen

3.4. Sitzende und auf dem Rücken liegende Asanas
- 3.4.1. Die Bedeutung der sitzenden Asanas
- 3.4.2. Sitzende Asanas für die Meditation
- 3.4.3. Liegende Asanas: Definition
- 3.4.4. Vorteile von Rückenhaltungen

3.5. Dehnungs-Asanas
- 3.5.1. Warum sind Dehnungen wichtig?
- 3.5.2. Wie man sie sicher ausführt
- 3.5.3. Vorteile
- 3.5.4. Kontraindikationen

3.6. Beugungs-Asanas
- 3.6.1. Die Bedeutung der Wirbelsäulenbeugung
- 3.6.2. Ausführung
- 3.6.3. Vorteile
- 3.6.4. Häufige Fehler und wie man sie vermeidet

3.7. Rotations-Asanas: Drehungen
- 3.7.1. Mechanik der Drehung
- 3.7.2. Wie man sie richtig ausführt
- 3.7.3. Physiologische Vorteile
- 3.7.4. Kontraindikationen

3.8. Asanas in der Seitenbeuge
- 3.8.1. Bedeutung
- 3.8.2. Vorteile
- 3.8.3. Häufige Fehler
- 3.8.4. Kontraindikationen

3.9. Die Bedeutung von Gegenpolen
- 3.9.1. Was sind sie?
- 3.9.2. Wann man sie machen sollte
- 3.9.3. Vorteile beim Üben
- 3.9.4. Die am häufigsten verwendeten Gegenhaltungen

3.10. Bandhas
- 3.10.1. Definition
- 3.10.2. Die wichtigsten Bandhas
- 3.10.3. Wann man sie anwendet
- 3.10.4. Bandhas und Yoga-Therapie

Modul 4. Analyse der wichtigsten stehenden Asanas

4.1. Tadasana
4.2. Sonnengruß
4.3. Stehende Asanas
4.4. Stehende Asanas - Wirbelsäulenbeugung
4.5. Seitliche Beuge-Asanas
4.6. Balance-Asanas
4.7. Liegende Streckungen
4.8. Dehnungen
4.9. Drehungen
4.10. Hüfte

Modul 5. Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen

5.1. Wichtigste Boden-Asanas
5.2. Liegestütze in Rückenlage
5.3. Seitliche Beugungen und Drehungen
5.4. Locking-Asanas
5.5. Umgekehrte
5.6. Blöcke
5.7. Gürtel
5.8. Stuhl-Asanas
5.9. Stuhl-Yoga
5.10. Stärkende Asanas

Modul 6. Die häufigsten Pathologien

6.1. Pathologien der Wirbelsäule
- 6.1.1. Protusionen
- 6.1.2. Leistenbrüche
- 6.1.3. Hyperlordose
- 6.1.4. Korrekturen

6.2. Degenerative Krankheiten
- 6.2.1. Arthrose
- 6.2.2. Muskeldystrophie
- 6.2.3. Osteoporose
- 6.2.4. Spondylose

6.3. Lumbalgien und Ischias
- 6.3.1. Lumbalgien
- 6.3.2. Ischias
- 6.3.3. Pyramidales Syndrom
- 6.3.4. Trochanteritis

6.4. Skoliose
- 6.4.1. Skoliose verstehen
- 6.4.2. Arten
- 6.4.3. Was zu tun ist
- 6.4.4. Was zu vermeiden ist

6.5. Fehlausrichtung des Knies
- 6.5.1. Genu vage
- 6.5.2. Genu varus
- 6.5.3. Genu flexus
- 6.5.4. Genu recurvatum

6.6. Schultern und Ellenbogen
- 6.6.1. Schleimbeutelentzündung
- 6.6.2. Subakromiales Syndrom
- 6.6.3. Epikondylitis
- 6.6.4. Epitrochleitis

6.7. Knie
- 6.7.1. Patellofemorale Schmerzen
- 6.7.2. Chondropathie
- 6.7.3. Meniskusläsionen
- 6.7.4. Gänsefuß-Tendinitis

6.8. Handgelenke und Knöchel
- 6.8.1. Karpaltunnel
- 6.8.2. Verstauchungen
- 6.8.3. Ballenzehen
- 6.8.4. Plattfüße und Hohlfüße

6.9. Posturale Grundlagen
- 6.9.1. Verschiedene Ebenen
- 6.9.2. Lottechnik
- 6.9.3. Oberes Kreuzbandsyndrom
- 6.9.4. Unteres Kreuzbandsyndrom

6.10. Autoimmunkrankheiten
- 6.10.1. Definition
- 6.10.2. Lupus
- 6.10.3. Morbus Chron
- 6.10.4. Arthritis

Modul 7. Fasziensystem

7.1. Faszien
- 7.1.1. Geschichte
- 7.1.2. Faszien vs. Aponeurose
- 7.1.3. Arten
- 7.1.4. Funktionen

7.2. Arten von Mechanorezeptoren und ihre Bedeutung in verschiedenen Yogastilen
- 7.2.1. Bedeutung
- 7.2.2. Golgi
- 7.2.3. Paccini
- 7.2.4. Ruffini

7.3. Myofasziale Ketten
- 7.3.1. Definition
- 7.3.2. Bedeutung im Yoga
- 7.3.3. Konzept der Tensegrity
- 7.3.4. Die drei Zwerchfelle

7.4. LPS: Oberflächliche posteriore Linie
- 7.4.1. Definition
- 7.4.2. Anatomische Bahnen
- 7.4.3. Passive Haltungen
- 7.4.4. Aktive Haltungen

7.5. LAS: Oberflächliche anteriore Linie
- 7.5.1. Definition
- 7.5.2. Anatomische Bahnen
- 7.5.3. Passive Haltungen
- 7.5.4. Aktive Haltungen

7.6. LL: Seitenlinie
- 7.6.1. Definition
- 7.6.2. Anatomische Bahnen
- 7.6.3. Passive Haltungen
- 7.6.4. Aktive Haltungen

7.7. SL: Spiralförmige Linie
- 7.7.1. Definition
- 7.7.2. Anatomische Bahnen
- 7.7.3. Passive Haltungen
- 7.7.4. Aktive Haltungen

7.8. Funktionelle Linien
- 7.8.1. Definition
- 7.8.2. Anatomische Bahnen
- 7.8.3. Passive Haltungen
- 7.8.4. Aktive Haltungen

7.9. Armlinien
- 7.9.1. Definition
- 7.9.2. Anatomische Bahnen
- 7.9.3. Passive Haltungen
- 7.9.4. Aktive Haltungen

7.10. Wichtigste Ungleichgewichte
- 7.10.1. Ideales Muster
- 7.10.2. Gruppe Beugung und Streckung
- 7.10.3. Gruppe Öffnen und Schließen
- 7.10.4. Inspirations- und Exspirationsmuster

Modul 8. Yoga in den verschiedenen Entwicklungsphasen

8.1. Kindheit
- 8.1.1. Warum ist das wichtig?
- 8.1.2. Vorteile
- 8.1.3. Wie sieht eine Klasse aus?
- 8.1.4. Beispiel für einen angepassten Sonnengruß

8.2. Frauen und der Menstruationszyklus
- 8.2.1. Menstruationsphase
- 8.2.2. Follikuläre Phase
- 8.2.3. Ovulatorische Phase
- 8.2.4. Lutealphase

8.3. Yoga und der Menstruationszyklus
- 8.3.1. Ablauf der Follikelphase
- 8.3.2. Ablauf der ovulatorischen Phase
- 8.3.3. Ablauf der Lutealphase
- 8.3.4. Abfolge während der Menstruation

8.4. Menopause
- 8.4.1. Allgemeine Überlegungen
- 8.4.2. Körperliche und hormonelle Veränderungen
- 8.4.3. Vorteile der Praxis
- 8.4.4. Empfohlene Asanas

8.5. Schwangerschaft
- 8.5.1. Warum praktizieren
- 8.5.2. Asanas im ersten Trimester
- 8.5.3. Asanas im zweiten Trimester
- 8.5.4. Asanas im dritten Trimester

8.6. Postpartum
- 8.6.1. Körperliche Vorteile
- 8.6.2. Geistige Leistungen
- 8.6.3. Allgemeine Empfehlungen
- 8.6.4. Übung mit dem Baby

8.7. Das Alter
- 8.7.1. Die wichtigsten Pathologien, denen wir begegnen werden
- 8.7.2. Vorteile
- 8.7.3. Allgemeine Überlegungen
- 8.7.4. Kontraindikationen

8.8. Körperliche Behinderung
- 8.8.1. Hirnschädigung
- 8.8.2. Schädigung des Rückenmarks
- 8.8.3. Schäden an den Muskeln
- 8.8.4. Wie man eine Klasse gestaltet

8.9. Sensorische Beeinträchtigung
- 8.9.1. Gehör
- 8.9.2. Visuell
- 8.9.3. Sinnesorgane
- 8.9.4. Wie man eine Sequenz entwirft

8.10. Allgemeine Überlegungen zu den häufigsten Behinderungen, denen wir begegnen werden
- 8.10.1. Down-Syndrom
- 8.10.2. Autismus
- 8.10.3. Zerebrale Lähmung
- 8.10.4. Intellektuelle Entwicklungsstörung

Modul 9. Atemtechniken

9.1. Pranayama
9.2. Arten der Atmung
9.3. Reinigung der pranischen Energieleitbahnen oder Nadis
9.4. Einatmung: puraka
9.5. Ausatmung: rechaka
9.6. Einbehaltung: kumbakha
9.7. Reinigende Pranayamas:
9.8. Stimulierende und erfrischende Pranayamas
9.9. Regenerierende Pranayamas:
9.10. Mudras

Modul 10. Meditation und Entspannungstechniken

10.1. Mantras
10.2. Innere Aspekte des Yoga
10.3. Meditation
10.4. Gehirnwellen
10.5. Arten der Meditation
10.6. Meditationstechniken 1
10.7. Meditationstechniken 2
10.8. Mindfulness
10.9. Entspannung/ Savasana
10.10. Yoga Nidra

"Verbessern Sie die Lungenkapazität von Sportlern dank der Anwendung der neuesten Techniken der Yoga-Therapie"

06

Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: ***das Relearning.***
Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem ***New England Journal of Medicine*** als eines der effektivsten angesehen.

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt"

Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.

Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

> *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein"*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

Relearning Methodology

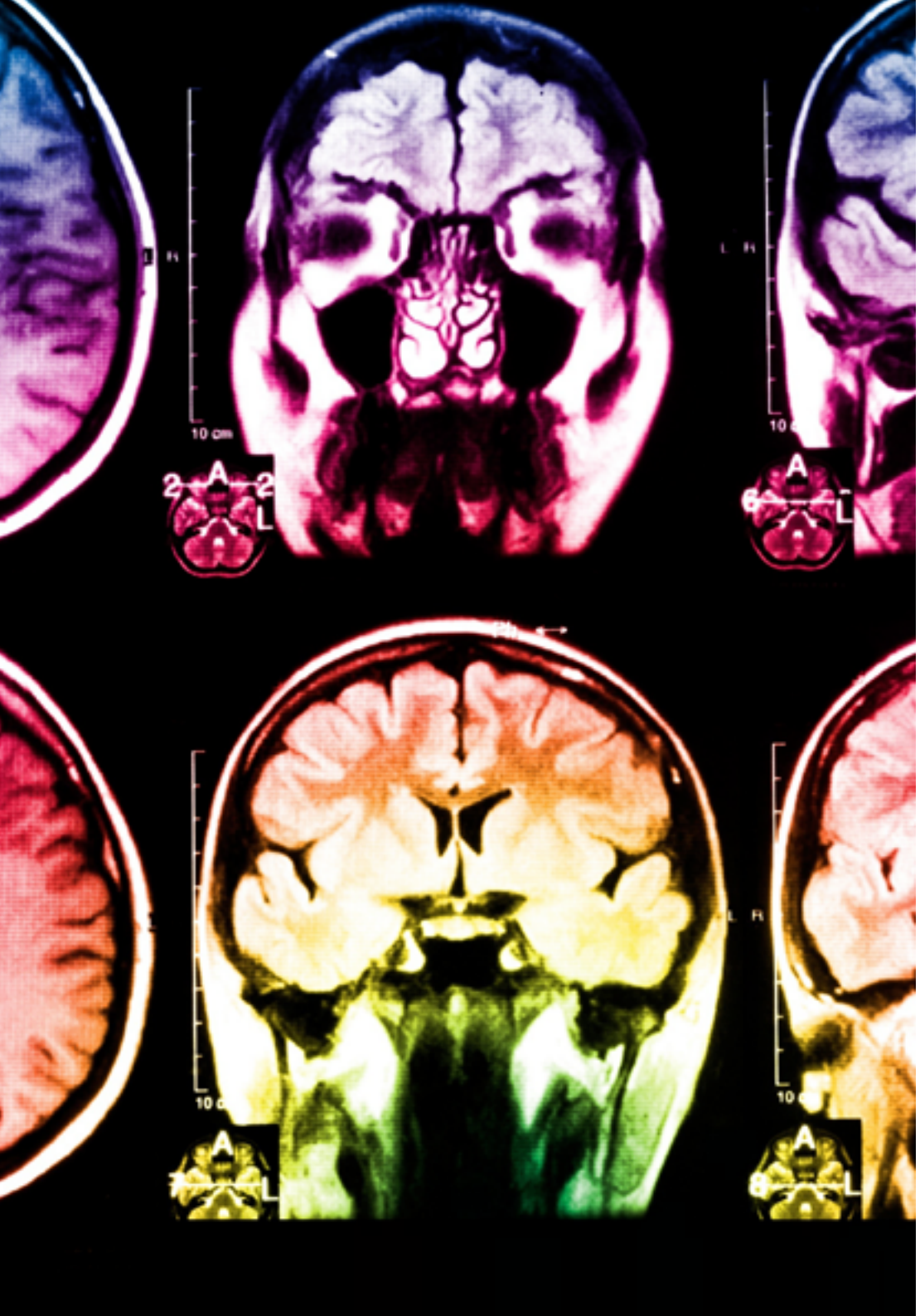
TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft zu spezialisieren. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -instrumente fortgebildet. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten Neurocognitive Context-Dependent E-Learning mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.

Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:

Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.

Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

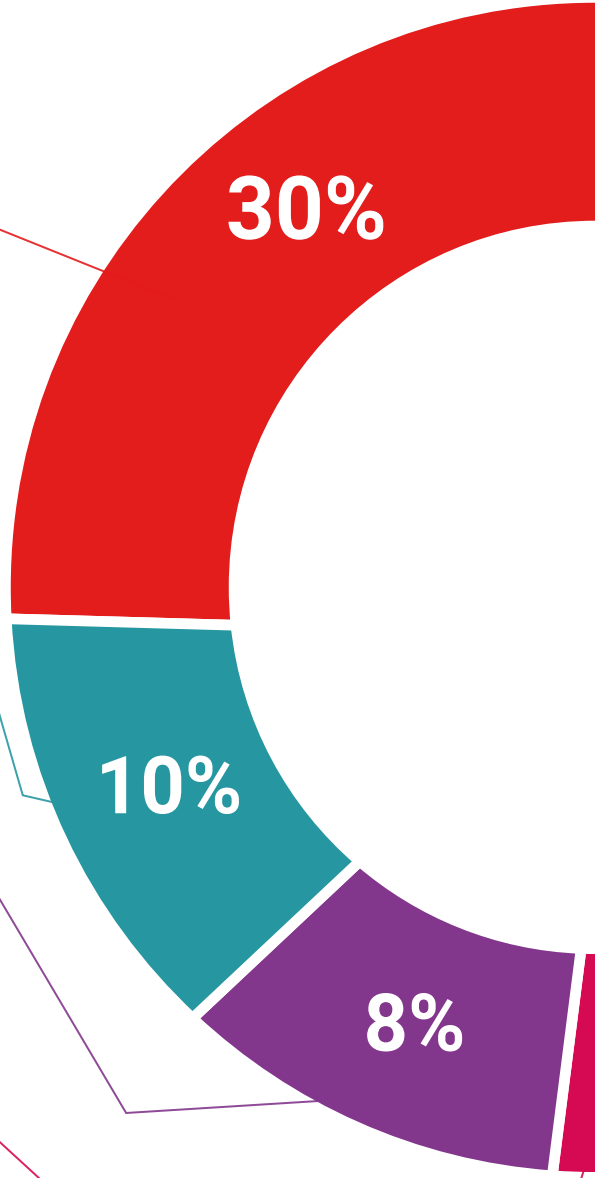
Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.

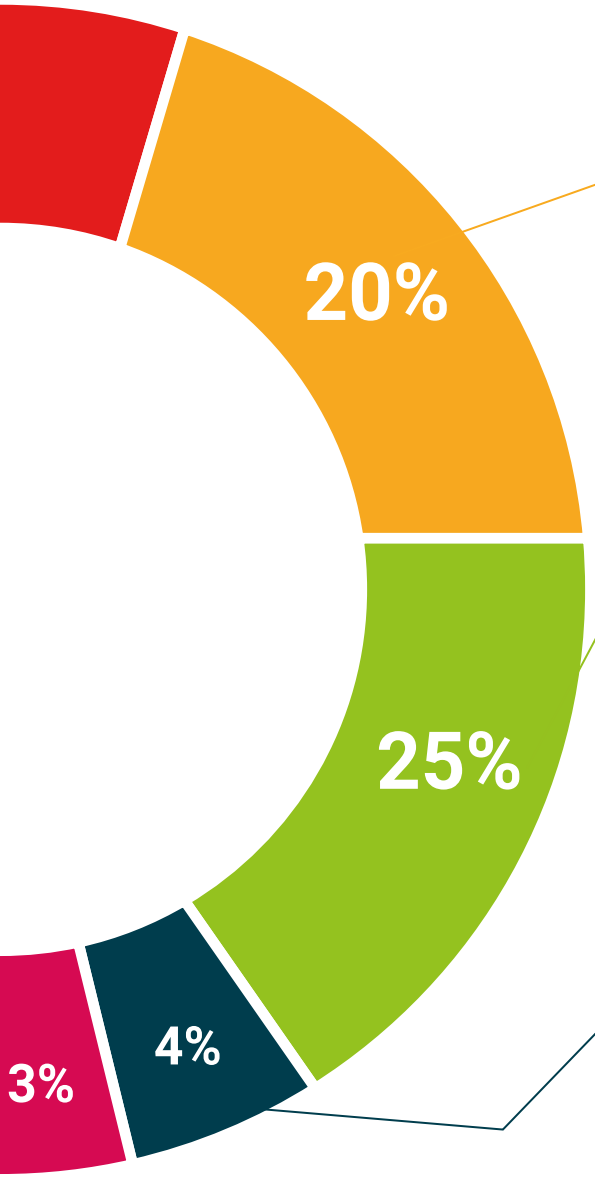
Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.

Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.

Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.

Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.

07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.

Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"

Dieser **Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität.**

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Kulturmanagement**

Modalität: **online**

Dauer: **12 Monate**

tech technologische universität

Verleiht dieses

DIPLOM

an

Herr/Frau _____, mit Ausweis-Nr. _____

Für den erfolgreichen Abschluss und die Akkreditierung des Programms

PRIVATER MASTERSTUDIENGANG

in

Yoga-Therapie

Es handelt sich um einen von dieser Universität verliehenen Abschluss, mit einer Dauer von 1.500 Stunden, mit Anfangsdatum tt/mm/jjjj und Enddatum tt/mm/jjjj.

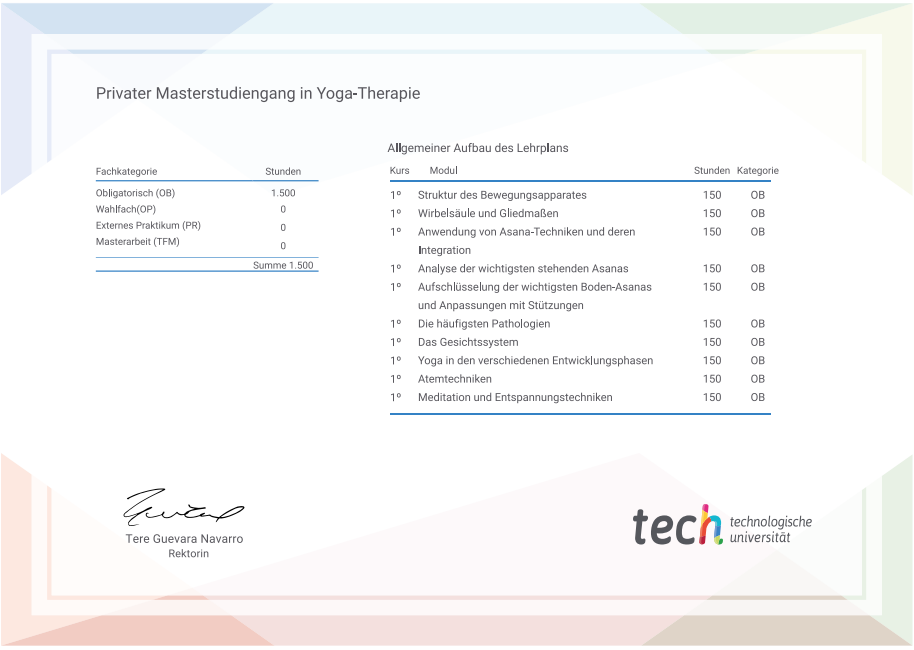
TECH ist eine private Hochschuleinrichtung, die seit dem 28. Juni 2018 vom Ministerium für öffentliche Bildung anerkannt ist.

Zum 17. Juni 2020

Tere Guevara Navarro
Rektorin

Offizielle Online-Universität der NBA

einzigartiger Code TECH: AFWOR235 techtitute.com/titel



Privater Masterstudiengang in Yoga-Therapie

Fachkategorie	Stunden
Obligatorisch (OB)	1.500
Wahlfach(OP)	0
Externes Praktikum (PR)	0
Masterarbeit (TFM)	0
	Summe 1.500

Allgemeiner Aufbau des Lehrplans

Kurs	Modul	Stunden	Kategorie
1º	Struktur des Bewegungsapparates	150	OB
1º	Wirbelsäule und Gliedmaßen	150	OB
1º	Anwendung von Asana-Techniken und deren Integration	150	OB
1º	Analyse der wichtigsten stehenden Asanas	150	OB
1º	Aufschlüsselung der wichtigsten Boden-Asanas und Anpassungen mit Stützungen	150	OB
1º	Die häufigsten Pathologien	150	OB
1º	Das Gesichtssystem	150	OB
1º	Yoga in den verschiedenen Entwicklungsphasen	150	OB
1º	Atemtechniken	150	OB
1º	Meditation und Entspannungstechniken	150	OB

Tere Guevara Navarro
Rektorin

tech technologische universität

*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

tech technologische universität

Privater Masterstudiengang
Yoga-Therapie

- Modalität: **online**
- Dauer: **12 Monate**
- Qualifizierung: **TECH Technologische Universität**
- Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- Prüfungen: **online**

Privater Masterstudiengang

Yoga-Therapie

Von der NBA unterstützt

tech technologische universität